

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«МИРНИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

Для специальности: 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин
(очная форма обучения)

(адаптированная программа)

23.01.08.ОУД.07

2023 г.

Рабочая адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.01.08 «Слесарь по ремонту строительных машин».

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Мирнинский промышленно-экономический техникум».

Разработчик: Онкин А.В., преподаватель физической культуры

ОДОБРЕНА Цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин	Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин
Протокол № _____ От _____ Председатель цикловой комиссии _____ Е.В. Степанова	Заместитель директора техникума по учебной работе _____ М.Н. Венедиктова.



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель:

- формирование физической культуры личности, которая обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

- формирование физической культуры личности студентов;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту;
- формирование осознанной потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических и психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;
- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- объяснять влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- характеризовать особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- соблюдать правила профилактики травматизма;
- проводить приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- проводить приемы оказания первой помощи при травмах или ушибах;
- демонстрировать после окончания каждого семестра рекомендуемые учебные нормы (тесты) по освоению физических способностей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать :

- что такое здоровье по определению Всемирной организации здоровья;
- основные критерии, определяющие здоровье человека;
- факторы, влияющие на состояние здоровья;
- основные составляющие здорового образа жизни;
- влияние биологических ритмов на работоспособность человека;
- о правильном, видовом, полноценном питании;
- о режиме своего дня (учеба, активный отдых, нормальный здоровый сон);
- о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека;
- о переутомлении и самоконтроле.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	119
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	115
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	113
Самостоятельная работа	4
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов		Уровень освоения
		II- III- IV	курс	
1	2	3	4	
Теоретический раздел. Теоретические основы физической культуры		-		
Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Занятие 1. Основы здорового образа жизни	2		
Практический раздел.		113		
Тема 2. Легкая атлетика — самый массовый вид физического воспитания	Занятие 1. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств: челночный бег 10x10 м, бег на 60 и 100 м, бег на 400 м	6		продуктивный
	Занятие 2. Развитие общей и скоростной выносливости: бег 1000 м, 2000 м в среднем темпе и с ускорениями	6		продуктивный
	Занятие 3. Развитие силы, ловкости, координации движений: метание теннисного мяча и гранат (700 г) на дальность и в цель, прыжки со скакалкой	6		продуктивный
	Занятие 4. Изучение элементов атлетической гимнастики: подтягивание на перекладине, подъем с переворотом, выход силой, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, статическое упражнение «Планка»	6		продуктивный
	Занятие 5. Изучение упражнений для развития мышц плечевого пояса, мышц голени, передней и задней поверхности бедра, комплекс упражнений с гириями 16 кг (рывок), упражнения с резиновым эспандером	6		продуктивный

	ром, прыжки в длину с места и с разбега		
	Занятие 6. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности на выносливость, дистанция 3000 м	7	продуктивный
Самостоятельная работа обучающихся	Развитие общей и специальной выносливости, бег на 1км, 2км, 3км, развитие скоростно-силовые качеств, бег на 60, 100 м.	1	репродуктивный
Тема 3 Лыжная подготовка	Занятие 1. Попеременный двухшажный классический ход, одновременный одношажный классический ход, передвижения по пересеченной местности на дистанции до 5 км в среднем темпе	7	продуктивный
	Занятие 2. Изучение техники одновременного бесшажного классического хода. Прохождение тренировочной дистанции 2 км-девушки, 3км-юноши	7	продуктивный
	Занятие 3. Развитие силы, выносливости, попеременный двухшажный классический ход. Передвижение по пересеченной местности на дистанции до 5 км в среднем темпе	6	продуктивный
	Занятие 4. Изучение техники одновременного одношажного конькового хода. Прохождение тренировочной дистанции 3 км	6	продуктивный
	Занятие 5. Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода, прохождение тренировочной дистанции 3 км в среднем темпе	6	продуктивный
	Занятие 6. Изучение техники преодоления подъемов елочкой, лесенкой. Прохождение тренировочной дистанции 3 км коньковым ходом	6	продуктивный
	Занятие 7. Изучение техники прохождение поворотов при спуске в средней и низкой стойке, прохождение тренировочной дистанции 5 км по пересеченной местности	6	продуктивный
Самостоятельная работа обучающихся	Бег на лыжах по пересеченной местности классическим ходом на дистанцию до 3 км. Бег на лыжах по освещенной лыжной трассе коньковым ходом до 5 км	1	репродуктивный

	Участие в массовых спортивных мероприятиях, контрольных тренировок и соревнований различного уровня	1	репродуктивный
Тема 4. Спортивные игры	Занятие 1. Ведение баскетбольного мяча, бросок по кольцу с места и в движении, передача мяча партнеру, тактика игры в нападении и защите, двусторонняя игра в составе команды	8	2
	Занятие 2. Ведение мини-футбольного мяча, остановка летящего мяча, удар ногой по мячу, тактика игры в защите и в нападении, двусторонняя игра в составе команды	8	2
	Занятие 3. Подача волейбольного мяча, прием волейбольного мяча сверху и снизу, нападающий удар, двусторонняя игра в составе команды	8	2
	Занятие 4. Подача и прием теннисного шарика, владение ракеткой, изучение технических приемов, обучение правилам игры в настольный теннис, двусторонняя игра в одиночном и парном разряде	8	2
Самостоятельная работа обучающихся	Спортивные игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол на спортивных площадках и на стадионе в составе команды	4	3
Итого часов		113	
Самостоятельная работа		4	
Всего		119	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. —ознакомительные (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. —репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. —продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» требует наличия спортивных объектов, оборудования и спортивного инвентаря:

- стадион с беговыми дорожками, гимнастический городок;
- спортивный зал с игровыми площадками по волейболу, баскетболу, мини-футболу, флорбол;
- лыжная трасса
- столы для игры в настольный теннис
- лыжный инвентарь, коньки, клюшки
- оборудование и инвентарь для спортивных игр
- гири 16 кг, гантели разных весов
- скакалки, резиновые эспандеры, гранаты 500 г, теннисные мячи
- секундомеры, рулетка, флажки, нагрудные номера, эстафетные палочки, насос для накачки мячей, конуса для разметки дистанций

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Залетаев И.П., Зотов А.П. «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», Москва «Физкультура и спорт» 2006 г.
2. Бараненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента», Москва, Альфа-М, 2006 г.
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. «Физическая культура» Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, Высшая школа 2002 г.
4. Виленский М.А., Горшков А.Г., «Основы здорового образа жизни студента», Среднее профессиональное образование, 1995 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения		
- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики предупреждения и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	- результат выполнения упражнения, теста; - техника выполнения упражнения; - полнота ответа на поставленный вопрос; - выводы и обобщения работы, реферата, проекта	- наблюдение за ходом исполнения практических заданий по итогам обучения; - мониторинг участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; - устный опрос; - выполнение индивидуальных заданий; - экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины; - анализ посещения практических занятий по изучаемым темам; - оценка выполнения презентаций, реферативных работ, проектов, круглый стол
Знания:		
- о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- полнота ответа на поставленный вопрос; - выводы и обобщения выполнения теста, работы, реферата, проекта	- устный опрос; - выполнение индивидуальных заданий; - экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины; - анализ посещения практических занятий по изучаемым темам; - оценка выполнения презентаций, реферативных работ, проектов, круглый стол